



## Nyt fra formanden

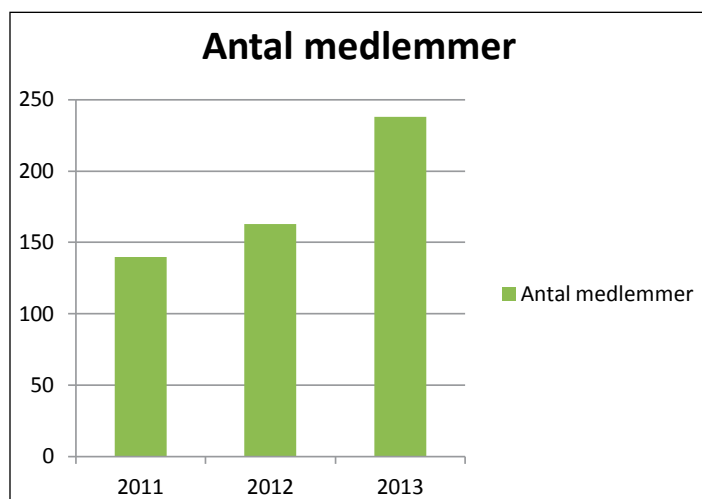
Lemming IF er en idrætsforening i vækst. Dette ses tydeligt på grafen nederst på siden, der viser stigningen i medlemstallet igennem de sidste par år. Løb & motionsafdelingen har en stor andel i fremgangen af medlemstallet, med rigtig mange deltagere til tirsdagens indendørs motion, samt stille men stødt stigende antal løbere. Fodboldafdeling har også fået tilgang. Der blev sidste år startet damefodbold op og senior fodbold for herrer tæller over 50 medlemmer. Ligeledes er der fortsat tilgang til børneholdene i fodbold.

År 2013 var et godt år for Lemming IF både på den idrætsmæssige side, med f.eks. hattrick oprykning for senior fodbold, men også i forhold til nye tiltag i klubben. Vi arbejder fortsat på at få opført en multibane og et område med friluftsfitness i nærheden af klubhuset. Dette projekt vil give et kæmpe løft for Lemming IF og området omkring klubben.

Det har kunnet læses på Lemming IF's Facebook gruppe, at vi har fået penge fra både Lokale og Anlægsfonden og Silkeborg Kommune til projektet. Vi arbejder dog stadig på at skaffe de sidste midler for at projektet kan realiseres. Hvis der er nogen, der har lyst til at bidrage økonomisk eller hjælpe til, når vi skal i gang med anlægsarbejdet, vil det blive taget imod med stor taknemlighed.

Vi kom igen ud af året med et overskud, selvom der er brugt mange penge på vedligeholdelse af klubhuset, samt indkøb af forskellige remedier til idrætsformål. Dette overskud er kommet af en god arbejdsindsats fra alle. Det er dejligt at være en del af en idrætsforening og en bestyrelse, hvor der er så mange der har lyst til at gøre et stykke frivilligt arbejde. Tak til alle for indsatsen i 2013. Vi glæder os alle til endnu et spændende år.

*Jesper Bang*



KOM TIL  
**ÅRETS STORE  
IDRÆTSDAG  
FOR ALLE!**  
SØN. D. 15. JUNI - KL 10-15

**Ta' hele familien med på  
Lemming Stadion søndag d. 15. juni,  
der vil være masser af aktiviteter,  
sjov og spas... Rundbold, stikbold,  
stafet, fodbold, gymnastik, DGI  
skudmåling og meget mere.**

**Hoppeborg til børnene og gratis  
slush ice. Der kan købes masser af  
mexikansk mad og pølser fra grillen.**

**Kom og vær med!**





## Fodboldopstart børn

Så er det ved at være tiden, hvor der atter skal liv på banerne i Lemming. Vi glæder os til at se de kendte ansigter på banerne, men håber også at vi kommer til at se nogle nye børn og forældre.

Igen i år har vi fornøjelsen af en håndfuld trænere der vil bruge tid og energi på, at jeres børn får nogle forhåbentlig, dejlige timer på fodboldbanerne.

Sandkasseholdet og U6 mix  
Trænere: Camilla, Torsten og Dennis

U7 og U8 mix  
Trænere: Andreas og Kasper

U9 piger  
Trænere: June og Michael

U9 drenge  
Trænere: Benjamin og Jakob

U10 drenge  
Træner: Kristian



Fodboldopstart  
for børneholdene i Lemming IF

Lørdag d. 1. marts er der opstart for:  
U7/U8 mix, U9 og U10 drenge  
Kl. 14.00

Herefter er der træning om torsdagen

U7/U8 mix (børnehaveklassen og 1. klasse)  
Kl. 17.00 – 18.00

U9 og U10 drenge (2. og 3. klasse)  
kl. 17.00 – 18.30

---

Torsdag d. 3. april er der opstart for:  
Sandkasseholdet (3-5 årige)  
Kl. 17 – 17.30 (17.45)  
U6 mix  
Kl. 17.00 – 18.00  
U9 Piger (2. klasse)  
Kl. 17.00 – 18.00



Fodbold for de mindste



## Fodbold opstart i Lemming IF for senior spillere

Sæsonen 2014 blev lørdag d. 1. februar, tradition tro, skudt i gang, med træning og efterfølgende suppe. Vi vil gerne benytte lejligheden til at sige tak, til både gamle og nye spillere, for det store fremmøde og vi glæder os til den kommende sæson.

Det bliver en sæson, som vi har store forventninger til, både på og udenfor banen. Hvis vi kan blive ved med at have så stor opbakning til træning og kamp, kan det igen i år, gå hen og blive en rigtig god sæson. Forventningerne er, at alle tre hold kan gøre sig gældende i de respektive puljer. Vi håber på mange spændende og gode kampe, som både spillere, trænere og publikum kan nyde. For uden en masse god fodbold, er det sociale i Lemming IF også en vigtig

faktor. I denne forårs sæson har klubben et serie 1, serie 4 og et serie 5 hold.

Træning er hver tirsdag og torsdag kl. 19.00.

Igen i år vil træner teamet bestå af:

Lasse Schulz (serie 5), Ole Smedegård (serie 4), Søren Bak (serie 1), Egon Bang "Gamle" (Holdleder)

Der skal fra alle i klubben lyde en stor tak til alle de frivillige, der hjælper til, og til alle vores trofaste fans som følger os både hjemme og ude. Det er fantastisk. TAK!!! Nye som gamle er altid velkomne. Go' sæson.

*Mads Balle Pedersen*

*Lemming IF fodbold senior afdelingen*



Fodbold opstart i sne og frost ...



## Løb og motion

### Indendørsmotion:

Vi er nået dertil, hvor vi skal sige tak for en god indendørssæson med gymnastik på Lemmings gamle skole. Og det har på alle måder været en god sæson. Cirka dobbelt så mange som sidste år har deltaget på de to hold, humøret har alle gange været højt og vi, som har deltaget, har kunnet mærke, hvor det virker. Nu er vi klar til at gå sommeren i møde med glade sind og veltrænede kroppe. Ud over motionen er der helt sikkert også et socialt aspekt. Det giver en god mulighed for at lære folk fra lokalområdet at kende.

Sidste omgang indedørs motion er tirsdag d. 18. marts, og skønt det er lidt vemodigt, så betyder det jo også, at den lyse tid er på vej. Så skal aftenne bruges udendørs, og når det så igen til efteråret bliver mørkt, starter vi atter op indendørs. I 2014 forventes indendørssæsonen at gå fra efterårsferien til påskeferien med opstart tirsdag d. 21. oktober.

### Cykling:

Efter vi skifter til sommertid begynder de lange lyse aftener så småt. Det giver god mulighed for at komme ud at lufte cyklen. Vi satser på at cykle tirsdag og torsdag gennem hele sommerhalvåret. Vi starter tirsdag d. 1. april, og vi cykler fra Lemming Kirke kl. 19.00. Opstarten vil være blid med en tur på godt 20 km på en time.

### Løb:

Måske er det den milde vinter, eller også var det nogle seje nye løbere, vi fik ind til opstarten i maj 2013, men jeg kan i hvert fald konstatere, at vi har været cirka dobbelt så mange til søndagsløbene hen over vinteren, i forhold til sidste sæson. Det er dejlig, og vi hygger os da også med det, hvilket man f.eks. ser på billedet fra suppeløbet d. 12. januar. Eller Nisseløbet d. 15. december, hvor jeg synes, vi pyntede flot i bybilledet med de røde nissehuer - næste gang skal vi have aftalt med nogle flere, at de skal ud på gaden for at heppe :-)

Vi er begyndt nogen gange at mødes andre steder for at løbe. Det er trods alt meget de samme ruter, man kommer til at løbe på, når man altid starter ud fra klubhuset. I efteråret kørte vi til Almindsø og løb på nogle dejlige ruter i skovene deromkring. Sidst i januar mødtes vi en søndag ved Tromlehuset på Holmmøllevej for at løbe en tur ind igennem skoven. Det tager lidt længere tid, når vi skal køre andre steder hen, men det giver også nogle gode oplevelser og nogle spændende løbeture.



*Det varmer godt med suppe efter løbeturen, og så er der luft til hyggesnak.*



*På en af vores løb-ude-løb tog vi til Almindsø og løb i de smukke skove deromkring.*

Søndag d. 6. april er der opstart af nye løbehold. Denne dag har du muligheden som ny løber, for at komme godt fra start. Vi snakker lidt om, hvad der skal til for at blive en løber, og du får udleveret et løbeprogram, der kan følge dig i mål. Derefter løber vi første punkt på programmet og slutter af med spørgsmål og evaluering.

I maj har vi også et par ting på programmet. Målet for de løbere, som begyndte i løbeklubben for et år siden, har været at deltage på 12 km ruten til Silkeborgløbet. De har trænet både målrettet og seriøst, og lørdag d. 10. maj deltager vi alle i løbet rundt i Silkeborg. Der er 6 km, 12 km og 17 km ruter, så de fleste kan være med. Senere i maj har vi planer om at afholde et foredrag med Senzone omkring et af de mange emner, der relaterer sig til løbetræning.

På [www.lemmingif.dk](http://www.lemmingif.dk) kan du følge med i alle de arrangementer, der er i klubben.

Vi løber hver søndag kl. 10.00 fra Lemming Klubhus

*Torsten Nielsen, Løb og Motion - Idræt for alle*